# Pháp đàm khoá thiền 9 ngày chùa Long Hưng Tối ngày 5/4/2023

Link: https://www.youtube.com/watch?v=ww_WKEJwCic

**Câu 9. Trong khi toạ thiền, hình ảnh hiện lên trong mắt con không rõ ràng. Con không biết nó là cái gì. Toạ thiền xong con thấy rất mơ màng, không tỉnh táo..........................................................................................................**

**Câu 10. Xin khai tuệ cho con nội dung tính chất thứ 5 của Giáo Pháp, có ý chỉ dành cho một ít người trí chứ không phải cho tất cả mọi người. Vì chấp vào điều này mà một bạn đồng tu với con đã cho rằng nó không dành cho tất cả mọi người thì cũng không dành cho mình, vì thế bạn ấy đã dừng sau 3 ngày, xin thiền sư khai thị.............................................................**

**Câu 11. Xin thiền sư cho con hỏi về ý nghĩa của việc tịnh khẩu trong quá trình tu tập ạ..........................................................................................................**

**Câu 12. Con xin hỏi tham sân và si là riêng biệt hay có thể có trong nhau. Ví dụ trong sân có si, vì khi xuất hiện đối tượng mình không thích thì đồng thời với xua đuổi, trốn tránh và mong tìm tham..........................................**

**Câu 13. Khi thiền mà bị các dòng suy nghĩ cắt ngang thì nên ghi nhận nó có phải không ạ?..........................................................................................................**

**Câu 14. Tại sao có những người thầy bói tiên tri (rất ít) lại có thể đoán trước tương lai rất chính xác, thường là tương lai gần..............................................**

**Câu 15: Bạch sư, mong sư khai thị cho con về tâm biết trực tiếp và tâm biết ý thức. Ví dụ khi con về quê thăm cha mẹ, con khởi lên tâm biết trực tiếp, vậy con sẽ quán biết chỉ là biết, không khởi lên yêu ghét, kính trọng được không ạ? Hoặc người thân mình gặp hoạn nạn cũng không khởi lên tâm thương cảm, vậy là mình vô cảm ạ?.........................................**

**Câu 16. Xin thầy giảng cho con tình huống này ạ: Tối ngày thiền thứ tư, khi kết thúc toạ thiền con không thể thoát ra khỏi thiền để chuyển sang thiền nằm. Dù phần đầu con rất tỉnh, nghe rõ nhưng từ phần răng xuống toàn thân con như tách biệt rõ với phần từ mũi trở lên và không thể động đậy ngón tay ngón chân, mi mắt cũng không thể mở được dù cố mở. Lúc đó con vẫn quán đây là cảm giác theo nhịp thở, con không thoát ra được, khoảng 10 phút sau đó mới động đậy ngón tay và mở mi mắt. Tình huống đó là tại sao ạ?...................................................**

**Câu 17. Sư cho con hỏi, khi mắt tiếp xúc sắc trần phát sinh cảm giác hình ảnh, tai tiếp xúc với thanh trần phát sinh cảm giác âm thanh. Nhưng khi tọa thiền thì nhắm mắt mà vẫn xuất hiện những hình ảnh và âm thanh, vậy thì những hình ảnh âm thanh đó là cái gì, do đâu mà có..........................................................................................................**

**Câu 18. Con là người làm kinh doanh, chắc chắn sẽ có những áp lực về hiệu quả công việc. Nếu theo bát chánh đạo thì không còn tham sân si, nhưng làm kinh doanh mà không còn tham sân si thì hiệu quả sẽ không tốt. Vậy con phải áp dụng Bát Chánh Đạo vào công việc theo cách nào, mong thiền sư giải đáp cho con....................................................................**

**Câu 19. Sư cho con hỏi, trong bộ phim Cuộc đời Đức phật có tình huống ngài biết trong bát nấm cúng dường có độc, nhưng tại sao ngài vẫn ăn; tại sao ngài A-nan hiểu biết lại đến nhà Ma-đăng-già khi được mời ạ..........................................................................................................**

**Câu 20. Thưa sư cho con hỏi, các hoạt động cuộc sống hàng ngày và thực hành thiền thì vẫn cần 10-15% tâm biết ý thức, mà tâm biết thức xuất hiện là có phiền não. Vậy sử dụng tâm biết ý thức như thế nào sẽ**

**không có phiền não trong 10-15% còn lại đó?..........................................................**

**Câu 21. Sư cho con hỏi khi chỉ tu tập quán thân có thể mang đến bản ngã tâm linh vi tế, cho rằng ta giỏi, ta hơn người. Nhưng nếu chỉ tu tập quán thọ, quán tâm, quán pháp thôi thì có mang tới hậu quả gì không? Con xin cảm chân thành cảm ơn sư...............................................................**

**Câu 22. Sư cho con hỏi, khi thiền con không thấy có cảm giác hỷ lạc mà lại có cảm giác râm ran khắp người, rồi lại có cảm giác nổi da gà, sởn tóc gáy, lạnh sống lưng. Có phải là con thực hành sai ở đâu không ạ..................................................................................................................**

**Câu 23. Nhờ sư phân biệt giúp con cảm giác pháp trần và vọng tưởng. Khi thiền, lúc quán pháp trần con thấy có thông tin nổi lên, thấy có lời nói, hành động, suy nghĩ nhưng con không biết đó là cảm giác pháp trần hay con đã khởi lên vọng tưởng của lộ trình tâm Bát tà đạo ạ?.........................................................................................................................**

**Câu 24. Con xin sư chỉ dẫn, phân tích thêm để hiểu đúng như thật vô ngã trong việc thực hiện trách nhiệm dân sự và trách nhiệm hình sự của công dân. Con xin tri ân sư.............................................................................**

**Câu 25. Con nghe Đạo Phật ở các nơi khác nói, người đồng tính chuyển giới là do nghiệp từ kiếp trước, dù tu cũng không thể chứng quả và tái sinh cũng là người đồng tính. Xin thiền sư xác nhận giúp ạ. ........................................................................................................................**

**Câu 26. Con chưa lập gia đình và đang tương tư một bạn, nên mấy hôm nay thiếu chú tâm mà hay nghĩ về những kỷ niệm, hay tưởng tượng về tương lai, tham đắm trong cảm thọ. Nhờ thiền sư chỉ con cách khắc phục ạ..............................................................................................................**

**Câu 27. Con xin thiền sư giải thích giúp con hai khái niệm thiền sắc giới và thiền vô sắc giới, tại sao chúng ta không nên thiền vô sắc giới. Ngoài ra con xin được hỏi thêm, Đức Phật đã qua con đường "Tứ thiền bát định" và thấy được cái bế tắc của nó, không mang đến sự giải thoát giác ngộ, liệu rằng chúng ta có đi vào vết xe đổ của ngài không....................................................................................................................**

Trước khi trả lời, quý vị phải lưu ý hai điều:

1. Những vấn đề mà tôi trả lời chính là những vấn đề liên quan đến bài học, còn những vấn đề mà không liên quan đến pháp học, pháp hành trong cái khóa tu này thì tôi chỉ lướt qua thôi.

2. Ý kiến thứ hai là quý vị thấy rằng cái pháp học này rất nhiều kiến thức. Một số người thì tiếp thu ngay được khi nghe bài giảng, nhưng cũng rất nhiều người có câu hỏi ở đây do là chưa hiểu rõ bài giảng. Quý vị thấy rằng là những kiến thức này rất là khác biệt với những kiến thức mà mọi người đã học trước đây, cho nên cái vấn đề tiếp thu những kiến thức này cũng không phải là dễ dàng. Cho dù tiếp thu được ngay thì nó cũng đòi hỏi phải tư duy, phải thực hành mới hiểu sâu được. Rồi không chỉ một khóa tu mà phải nhiều khóa tu rồi dần già mới là thâm nhập được nó. Có những vị tham dự là 9, 10 khóa tu liên tục, mỗi một khóa tu, cùng những bài giảng đó, cùng những lời giảng đó nhưng mỗi một lần tham dự thì cái mức độ hiểu biết nó sâu hơn, nó chính xác hơn.

Vì vậy có những vấn đề trong bài giảng đòi hỏi thời gian nhiều mới tiếp thu

được hết , cho nên những vấn đề cơ bản thì tôi chỉ nói lướt qua, rồi quý vị có thể tham dự các cái khóa tu tiếp để nhớ được, hiểu được sâu sắc. Đặc biệt, có quyển sách đúc kết các cái bài giảng của khóa tu 9 ngày này, nó gọn hơn, nó đơn giản hơn, quý vị có thể đọc lại để hiểu được một phần nào đó, rồi nghe lại các bài giảng trên các kênh youtube Gosinga hoặc tham khảo các câu hỏi của các thiền sinh khóa trước trên chương trình của Gosinga, rất nhiều câu trùng hợp với các câu hỏi của quý vị.

## Câu 1: Con xin được hỏi các câu hỏi sau.

### 1.1 Trong thiền tông có câu "trực chỉ nhân tâm, kiến tính thành Phật", điều này theo góc nhìn của Phật giáo nguyên thủy được giải thích như thế nào.

Trả lời:

Cái này quý vị đã học bài **tâm giải thoát, tuệ giải thoát**, vấn đề đó tôi đã đề cập rất nhiều trong cái bài giảng. Thực chất thì Thiền tông Trung Hoa mới chỉ nói đến cái biết trực giác - họ dùng nhiều cái phương tiện để thiền sinh ngộ được một giây lát về cái biết trực giác, gọi là tỉnh giác đó, nhưng mà không có cách nào để đạt đến hay an trú được cái biết trực giác đó.

Và ở đây có một sự nhầm lẫn rất lớn, họ cho rằng là ai ngộ được cái biết trực giác là giác ngộ, họ cho đó là cái tánh thấy, tánh nghe không sinh không diệt. Họ chủ trương như vậy và cho rằng thấy như vậy là thành Phật. Nhưng thực chất đó chỉ mới là cái biết tỉnh giác, chỉ đưa đến tâm giải thoát; còn Tuệ giải thoát, là hiểu biết đúng sự thật, là chánh kiến mới đưa đến giác ngộ.

## 1.2 Mong sư giải thích kỹ hơn về khái niệm Tuệ tri, Liễu tri, Thắng tri và so sánh sự khác nhau giữa các khái niệm này.

Trả lời:

Cái này quý vị phải tiếp tục học, cuối khóa quý vị sẽ phân biệt được thế nào là Tuệ tri, thế nào là Liễu tri, thế nào là Thắng tri. Nói sơ qua: **Thắng tri là cái biết trực giác thuần túy.** Kinh nghiệm được cái biết trực giác thuần túy gọi là tỉnh giác mà không có cái biết ý thức kèm theo thì cái biết đó gọi là Thắng tri. Tri là cái biết, thắng tri là cái biết thù thắng, ám chỉ cái biết trực giác.

Quý vị học cái bài Pháp môn căn bản rồi, thì quý vị hiểu Thắng tri là cái biết tỉnh giác, còn cái hiểu biết đúng sự thật thì gọi là Tuệ tri và ở đây cái khái niệm Liễu tri nghĩa là liễu tri một sự vật hiện tượng thì phải tuệ tri bốn khía cạnh. Thí dụ như liễu tri về khổ thì phải tuệ tri 4 khía cạnh: một

là hiểu biết sự thật về khổ gọi là Tuệ tri khổ, thứ hai là Tuệ tri tập khởi khổ, ba là Tuệ tri chấm dứt khổ, thứ tư là Tuệ tri con đường chấm dứt khổ.

Tuệ tri tức là hiểu biết sự vật hiện tượng nhưng mà từng khía cạnh một. Còn tuệ tri bốn khía cạnh thì lúc đó gọi là Liễu tri. Cái này quý vị cũng đã nghe nghe rồi, quý vị phải xem lại.

### Câu 2: Sư cho con hỏi, khái niệm chân đế và tục đế, chân đế và tỉnh giác khác nhau như thế nào.

Trả lời:

Cái chân đế và tục đế không có trong khái niệm của Đức Phật đề ra. Đó là những khái niệm sau này các luận giải, chú giải do không hiểu biết đúng sự thật về giáo lý phật mà đề ra như vậy thôi.

Hiểu nôm na là họ cho rằng tục đế là cái sự thật tương đối, thuộc về phàm phu, còn chân đế là sự thật tuyệt đối, thuộc về bậc thánh. Ngay khi nói sự thật tương đối và sự thật tuyệt đối là đã không hiểu biết về sự thật rồi. Sự thật chỉ có một, không thể nào có hai sự thật được. Cho nên là cái khái niệm tục đế và chân đế là sau này đề ra, mà cũng hiểu hết sức lơ mơ, chứ không có một cái gì rõ ràng, minh bạch do là hiểu biết sai sự thật.

Giáo lý của Đức Phật là Tứ thánh đế - chỉ nói về bốn đế (khổ đế, tập đế, diệt đế, đạo đế) chứ không có khái niệm tục đế và chân đế như các chú giải sau này. Và tỉnh giác là tỉnh giác, không phải là chân đế.

### Câu 3 Cho con hỏi quan điểm của sư về lối sống biết đủ và làm sao để có được lối sống biết đủ ạ.

Trả lời:

Cái này thì bây giờ trả lời cũng rất là dài nhưng mà quý vị phải hiểu rằng trong cái giáo lý của Đức Phật không có khái niệm biết đủ, chỉ có lối sống Bát Chánh Đạo - lối sống với 8 chánh (Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh Định, Chánh tư duy, Chánh kiến, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng). Không có khái niệm biết đủ ở trong bát chánh đạo, quý vị tìm trong các câu trả lời ở các khoá trước để nghe thêm.

**Câu 4. Nếu tất cả những gì con người đang đeo đuổi, đang tìm kiếm, đang hướng tới là hạnh phúc và dùng hạnh phúc để giải thoát khỏi khổ đau thì những người thầy giáo tâm huyết với nghề, sẵn sàng đánh đổi một mức lương thấp để góp phần cải thiện giáo dục, những người bác sĩ sẵn sàng đánh đổi 7 năm trong cuộc đời và nhiều năm sau đó học hỏi kinh nghiên cứu để tìm ra những phương pháp cứu chữa cho bệnh nhân, người doanh nhân thao thức đêm ngày để không chỉ tạo ra giá trị thặng dư cho xã hội mà còn tạo ra những giá trị chuyển hóa sâu sắc giúp thay đổi cuộc đời của nhiều người,... những người đó họ đau khổ chỗ nào, những gì họ làm liệu có đúng hay không, mong sư khai thị giúp con.**

Trả lời:

Bất kỳ người nào, cho dù họ hy sinh cuộc đời để cống hiến cho nhân loại, nhưng họ

đang làm các việc đó với lộ trình tâm Bát tà đạo, với tham với sân với si, với vô minh.

Thì quý vị đã được học sự thật về khổ, người nào làm việc với tham sân si, với vô minh thì chắc chắn là khổ, không thể nào thoát khổ được.

Những điều mà quý vị nêu lên, rõ ràng rất nhiều người đang làm. Nhưng họ làm với cái hiểu biết sai về khổ, về nguyên nhân của khổ. Họ cho rằng khổ và nguyên nhân của khổ thuộc về hoàn cảnh sống, và con đường chấm dứt khổ là thay đổi hoàn cảnh sống.

Tất cả nhân loại cho dù là trí thức hay doanh nhân hay người lao động,... thì đều đang làm với hiểu biết khổ tập diệt đạo vô minh đó, cho nên họ làm với tham sân si,

với khổ chứ không thể nào là thoát khổ được.

Quý vị thấy rằng chỉ có Tứ thánh đế mới hiểu biết đúng sự thật về khổ tập diệt đạo. Khổ, nguyên nhân khổ thuộc về nội tâm, là do vô minh, do tham sân si mà phát sinh, chấm dứt khổ là khi tham sân si chấm dứt và con đường chấm dứt khổ là Bát Chánh Đạo.

Vì vậy người nào thực hành bát chánh đạo thì họ đạt đến kết quả là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, chấm dứt luân hồi tái sinh.

Nếu những người quý vị đề cập ở trên (giáo viên, bác sĩ, doanh nhân,..) muốn giúp đỡ người khác thì họ sẽ giúp đỡ người khác biết đến và thực hành bát chánh đạo. Bởi nếu thực sự họ thông hiểu Bát chánh đạo, thông hiểu Tứ thánh đế thì họ biết

rằng thay đổi hoàn cảnh sống (được giàu có, sức khỏe,... ) chỉ giúp con người đổi khổ này lấy khổ khác, không bao giờ chấm dứt được khổ.

Vậy quý vị tự kết luận, người nào giúp đời với cái hiểu biết sai sự thật, với vô minh thì họ đang giúp với cái tâm tham, tâm sân, tâm si thôi và như vậy thì họ vẫn khổ như thường, và họ chẳng giúp ai hết khổ được cả.

Nếu người nào hiểu biết đúng sự thật khổ tập diệt đạo nơi lộ trình tâm của mỗi người, muốn hết khổ thì phải **tự mình thực hành bát chánh đạo**, người đó sẽ giúp đỡ mọi người tiếp cận với giáo lý này, học hỏi giáo lý này để chấm dứt được khổ, còn tu hay không là việc của họ, không ai có thể làm thay được cả.

### Câu 5. Cho con hỏi ý nghĩa chi tiết quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp.

Trả lời:

Quý vị đã học, quán thân tức là chánh niệm về thân, nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân để kinh nghiệm được tâm biết trực giác thuần tuý gọi là tỉnh giác, kinh nghiệm không có tham sân si với đối tượng và không có tham sân si thì không có khổ với đối tượng. Mục đích của quán thân là để kinh nghiệm tỉnh giác, để kinh nghiệm chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

Còn quán thọ, quán tâm, quán pháp mục đích là để tu tập Chánh kiến, là để hiểu biết đúng như thật về thọ, về tâm, về pháp. Và với hiểu biết đúng như thật là Chánh tri kiến thì kinh nghiệm không yêu thích, không chán ghét, độc lập, không ràn g buộc, giải thoát, không hệ luỵ với các đối tượng đó, đạt đến mục đích chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

Mục đích tối hậu của việc quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp là để chấm dứt khổ và nếu như nói đầy đủ là để an trú tỉnh giác, an trú chánh tri kiến - kinh nghiệm rằng không có tham sân si, kinh nghiệm chấm dứt khổ.

**Câu 6. Từ nhỏ đến lớn con đã có thói quen ngủ gục, mấy hôm nay lúc nghe giảng hay lúc thực hành con cũng ngủ gục đến hơn 50%. Xin sư cho biết nguyên nhân và làm cách nào con có thể khắc phục được.**

Trả lời:

Cái này thì quý vị phải tự tìm nguyên nhân, bởi vì là cơ thể, rồi môi trường sinh hoạt quý vị như thế nào tôi đâu có biết. Quý vị phải tự mình tìm hiểu, tự mình trải nghiệm xem có cái phương pháp nào để là tỉnh táo hoàn toàn không.

**Câu 7. Thưa thầy, con vừa được học về chánh niệm và tỉnh giác, trong đó Chánh niệm là trí nhớ chánh, là yếu tố đầu tiên, yếu tố quyết định để có Chánh tinh tấn, Chánh định. Xin thầy hướng dẫn thêm về trí nhớ chánh giúp con. Con đang hiểu trí nhớ nghĩa là những gì lưu lại trong đầu, là hiểu biết, kinh nghiệm đã tích lũy qua thời gian. Do đó con không phân biệt được "trí nhớ chánh" và "tâm biết ý thức".**

Trả lời:

Từ Niệm tiếng việt gọi là trí nhớ, và trong kinh điển cũng giải thích "niệm là nhớ lại được những gì đã học từ trước", vậy thì nó chính là trí nhớ (cũng là nhớ được những cái điều đã học từ trước). Cho nên cái từ niệm và từ trí nhớ rất là sát nghĩa nhau. Một cái đứa trẻ mới đẻ ra thì cái lộ trình tâm của nó đa phần chỉ là cái biết trực tiếp giác quan, nó chưa được học hỏi cho nên cái lộ trình niệm - tư duy - ý thức chưa khởi lên. Cho nên quý phải hiểu rằng Niệm

hay là Trí nhớ, là nhớ được những gì đã học từ trước. Phải học, rồi lưu cái thông tin đó vào trong bộ nhớ thì trí nhớ mới kích hoạt nó lên, mới nhớ được những cái gì đã học từ trước.

Trí nhớ, nó khác với tâm biết ý thức. Quý vị đã học cái lộ trình là niệm, tư duy, rồi mới phát sinh cái tâm biết ý thức: Duyên với niệm mà phát sinh tư duy, duyên với tư duy mà phát sinh tâm biết ý thức hiểu biết về cái đối tượng đó. Thế thì nội dung của niệm nằm trong nội dung của tâm biết ý thức. Cho nên rất nhiều người nhầm lẫn giữa niệm và tâm biết ý thức.

Quý vị thấy rằng kể cả trong Phật giáo hiện nay cũng nhầm chánh niệm với cái biết ý thức vì không hiểu được, không nghiên cứu kỹ cái **lộ trình niệm - tư duy - ý thức** (duyên với niệm mà phát sinh tư

duy, duyên với tư duy mà phát sinh ý thức).

Quý vị hiểu niệm là trí nhớ rồi, là nhớ được những cái điều đã học từ trước. Với một người bình thường thì những điều đã học từ trước nhuốm màu vô minh, chấp ngã cho nên niệm chỉ kích hoạt những thông tin mang màu sắc vô minh, chấp ngã. Cho nên cái niệm đó là tà niệm.

Còn quý vị học Tứ Thánh Đế rồi, cho nên trong bộ nhớ của quý vị lưu hai loại thông tin:

+ một loại thông tin nhuốm màu sắc vô minh, chấp ngã
+ và một loại thông tin là Minh.

Nếu như cái trí nhớ của quý vị khởi lên mà nó kích hoạt những thông tin mà nhuốm màu sắc vô minh, chấp ngã thì cái niệm đó là tà niệm hay là trí nhớ tà; còn nếu như niệm hay trí nhớ nó kích hoạt những

thông tin có tính chất là minh, trí tuệ thì niệm đó là chánh niệm, tiếng việt gọi là trí nhớ chánh.

Cái này quý vị phải học đi học lại nhiều lần và thực hành rồi quý vị sẽ phân biệt được. Mới đầu mình thực hành như vậy thôi, phân biệt cơ bản thôi, còn để mà tuệ tri nó thật sâu sắc thì cần cả một quá trình học.

### Câu 8. Con không thể theo dõi rõ ràng hơi thở, độ dài, dừng, thở ra từ từ.

Trả lời:

Quý vị đừng đặt vấn đề là mình phải phân biệt được rõ ràng như vậy. Cái cảm giác xảy ra như thế nào thì cái tâm biết trực giác nó ghi nhận như vậy, không cần phải băn khoăn gì cả, dài hay ngắn hay như thế nào thì nó ghi nhận như thế đó.

Khi quý vị thực hành quán thân, chánh niệm về thân, lúc đó là thực hành ghi nhận hay chú tâm liên tục. Chú tâm nó đi liền với ghi nhận, chú tâm ở đâu thì nó tự động ghi nhận ở chỗ đó và cảm giác như thế nào thì cái tâm ghi nhận nó ghi nhận chính xác, quý vị không thể nào làm chủ hay điều khiển nó. Cảm giác nó mờ thì ghi nhận nó mờ, cảm giác nó rõ thì ghi nhận nó rõ.

Khi mô tả cảm giác dài hay ngắn là đã thuộc về tâm biết ý thức rồi. Cảm giác như thế nào thì ghi nhận như thế đó, chúng ta cũng không cần phân biệt là nó dài hay ngắn, hay nó từ từ,... Chỉ có tâm biết ý thức mới có phân biệt, nhưng nó cũng tự động khởi lên, không phải quan tâm nhiều những thứ đó.

Quý vị thấy rằng có những trường phái, những cách tu bây giờ chủ trương: “thở vô

dài thì tôi biết thở vô dài, thở vô ngắn thì tôi biết thở vô ngắn”. Đó là tâm biết ý thức rồi, còn tâm biết trực giác không có khái niệm dài hay ngắn để mà quan sát được hơi thở dài hay ngắn. Cảm giác như thế nào thì cái tâm biết trực giác tự động ghi nhận một cách chính xác, không ai có thể điều khiển được dài hay ngắn cả.

Vì vậy khi quý vị chú tâm liên tục thì cái sự ghi nhận nó liên tục, nó chính xác, và cảm giác như thế nào thì là cái tâm biết trực giác nó ghi nhận như vậy. Quý vị không cần phải quan tâm lắm cái chuyện này.

**Câu 9. Trong khi toạ thiền, hình ảnh hiện lên trong mắt con không rõ ràng. Con không biết nó là cái gì. Toạ thiền xong con thấy rất mơ màng, không tỉnh táo.**

Nếu như quý vị biết nó là cái gì thì là nó chuyển qua cái biết ý thức rồi. Cái biết trực giác chỉ ghi nhận đối tượng, khi mà nó

mờ thì cái tâm biết trực giác nó ghi nhận mờ. Nếu trước mắt, cái hình ảnh nó mờ thì nhãn thức ghi nhận là thấy mờ; còn nếu như nhắm mắt thì những hình ảnh hiện ra trước mắt là cảm giác pháp trần, nó mờ thì tưởng thức ghi nhận mờ, nó rõ thì tưởng thức ghi nhận rõ. Đây là chúng ta nói qua cái biết ý thức để diễn tả. Quý vị muốn cho nó trong hay là muốn cho nó rõ thì đó là cái tâm biết ý thức xen vào rồi.

Quý vị nói rằng là không biết cái đó là cái gì. Thì rõ ràng cái tâm biết trực giác chỉ ghi nhận đối tượng, không có khởi lên cái đó là cái gì cả, chỉ có cái tâm biết ý thức mới là biết đó là cái gì, tính chất ra sao.

Cho nên là quý vị cứ để tự nhiên như vậy, nó mờ hay nó rõ thì là việc của nó, cái biết trực giác tự động nó ghi nhận đối tượng đó, chứ nó không khởi lên đó là cây, là cỏ hay là người hay là vật. Chỉ có cái tâm biết

ý thức mới biết cái đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao.

Còn nếu như là mơ màng, không tỉnh táo thì là quý vị rơi vào hôn trầm. Còn nếu như là thực sự quý vị tu đúng thì tuy rằng những cái hình ảnh đó nó mờ hay nó mênh mông hay nó rất nhạt,.. nhưng mà đầu óc vẫn luôn luôn tỉnh táo.

**Câu 10. Xin khai tuệ cho con nội dung tính chất thứ 5 của Giáo Pháp, có ý chỉ dành cho một ít người trí chứ không phải cho tất cả mọi người. Vì chấp vào điều này mà một bạn đồng tu với con đã cho rằng nó không dành cho tất cả mọi người thì cũng không dành cho mình, vì thế bạn ấy đã dừng sau 3 ngày, xin thiền sư khai thị.**

Cái này tôi đã nói rõ, giáo pháp này không phải dành cho tất cả mọi người, chỉ dành cho những ai mà muốn khám phá sự thật, muốn khám phá chân lý. Không phải ai cũng có duyên, có trí để mà khám phá được.

Ai có duyên, có trí thì người đó sẽ tiếp tục tìm hiểu, khám phá; còn ai bỏ cuộc thì rõ ràng là không có duyên, không có trí.

Điều này là đương nhiên thôi, ngay khi mà Đức Phật thành đạo, ngài nói rằng “cửa vô sinh đã mở, hỡi những ai có tai muốn nghe thì hãy nghe và từ bỏ tà kiến”. Tức là Đức Phật nói rằng: những ai có tai mà muốn nghe thì hãy nghe và từ bỏ tà kiến, ngài không mời gọi, không khuyến khích, không rủ rê, không đe dọa, không lôi kéo người khác phải nghe.

### Câu 11. Xin thiền sư cho con hỏi về ý nghĩa của việc tịnh khẩu trong quá trình tu tập ạ.

Trả lời:

Quý vị đã học **tính chất của niệm** - nó kích hoạt thông tin nào nổi trội nhất trong bộ nhớ.

Nếu như quý vị không tịnh khẩu, nói chuyện với người này người khác thì những thông tin đó lưu vào và nó nổi trội nhất trong bộ nhớ. Vì vậy khi quý vị thực hành (chánh niệm về thân chẳng hạn), trí nhớ của quý vị nhớ đến những chuyện thế gian vừa mới chuyện trò đó thì không còn nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân và kết quả là thực hành không được.

Mục đích tịnh khẩu là để niệm không kích hoạt những thông tin của thế gian, để cho nó chìm xuống và lúc đó tạo điều kiện cho những thông tin Minh - những điều mà quý vị vừa học nổi trội lên, không những thế mà quý vị còn phải dùng cách nhắc thầm để kích hoạt những thông tin vừa học đó lên để tạo duyên cho chánh niệm khởi lên.

Vì vậy, tịnh khẩu rất quan trọng. Những người mới bắt đầu đến tu, những ngày đầu

(ngày thứ nhất, thứ hai, thứ ba) thông tin trong bộ nhớ về các công việc thế gian nổi trội, quý vị thường xuyên nhớ đến những chuyện gia đình, công việc,... vì vậy mà tu tập rất là khó khăn.

Đến ngày thứ ba, thứ tư quý vị mới thấy rằng: vì mình không nói chuyện, mình không nhắc nhở đến những chuyện thế gian, cho nên nó chìm dần. Và lúc đó thì Minh - những thông tin mà quý vị vừa học được lưu lại, nó mới bắt đầu nổi trội trong bộ nhớ, lúc đó chánh niệm nó mới khởi lên được liên tục. Khi đó quý vị thấy rằng thực hành nó dễ hơn, vào định tốt hơn.

### Câu 12. Con xin hỏi tham sân và si là riêng biệt hay có thể có trong nhau. Ví dụ trong sân có si, vì khi xuất hiện đối tượng mình không thích thì đồng thời với xua đuổi, trốn tránh và mong tìm tham.

Quý vị phải hiểu rằng ba cái hành vi này không thể nào là xuất hiện đồng thời.

Trong cái sơ đồ là căn, cần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ - tưởng, tiếp đến là tà niệm, tà tư duy, rồi tà tri kiến.

Tà tri kiến khởi lên, nếu xác định đối tượng đó là dễ chịu thì tham khởi lên; nếu như đối tượng khó chịu thì sân khởi lên; nếu như đối tượng trung tính thì si khởi lên. Cho nên là ba tâm hành tham, sân, si là với ba đối tượng khác nhau. Trong một lúc chỉ có một đối tượng, vậy thì chỉ có hoặc tham, hoặc sân, hoặc si, chứ không có tham sân si trong nhau được.

### Câu 13. Khi thiền mà bị các dòng suy nghĩ cắt ngang thì nên ghi nhận nó có phải không ạ?

Trả lời:

Ví dụ như là quý vị quán thân (nhớ đến tích chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân) mà suy nghĩ khởi lên thì lúc đó là quý vị nhớ đến một cái việc thế gian, lúc đó là quý vị phân tâm, quý vị không còn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi nữa, không nhớ đến chú tâm liên tục cảm giác toàn thân

nữa. Khi đó tà niệm, rồi là bát tà đạo khởi lên, chẳng thể nào ghi nhận được nữa.

Quý vị thấy rằng, khi mà không phân tâm thì tự động ghi nhận từ đối tượng này sang đối tượng khác; còn khi mà đã phân tâm thì cái tâm biết ý thức tà kiến nó khởi lên, rồi là tham sân si khởi lên, rồi là bị cuốn trôi vào cái đối tượng đó.

Đương nhiên quý vị hiểu là vẫn có ghi nhận, rồi vẫn có ý thức khởi lên, nhưng mà đó là lộ trình tâm Bát tà đạo.

### Câu 14. Tại sao có những người thầy bói tiên tri (rất ít) lại có thể đoán trước tương lai rất chính xác, thường là tương lai gần.

Trả lời:

Điều này thì phải học ngày thứ bảy, bài hoá sanh để hiểu về tương tác giữa hoá

sanh và con người thì quý vị sẽ giải thích được.

**Câu 15: Bạch sư, mong sư khai thị cho con về tâm biết trực tiếp và tâm biết ý thức. Ví dụ khi con về quê thăm cha mẹ, con khởi lên tâm biết trực tiếp, vậy con sẽ quán biết chỉ là biết, không khởi lên yêu ghét, kính trọng được không ạ? Hoặc người thân mình gặp hoạn nạn cũng không khởi lên tâm thương cảm, vậy là mình vô cảm ạ?**

Trả lời:

Quý vị đã học bài Tưởng và Thức (phân biệt giữa cái tâm biết trực tiếp giác quan và cái tâm biết ý thức), và bài Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát thì quý vị hiểu: Biết đối tượng với tâm biết trực giác, nói đầy đủ là trực tiếp giác quan. Trong trường hợp quán thân là chỉ có cái tâm biết trực giác thuần túy đó, gọi là tỉnh giác, lúc đó không có tham sân si với đối tượng, không có khổ vì đối tượng.

Nhưng mà quý vị phải hiểu rằng khi mà thực hành chánh niệm tỉnh giác như vậy

thì đa phần 80-90% là thấy, nghe, cảm nhận các đối tượng với cái tâm biết trực giác, với tâm không có tham sân si, không có thái độ, phản ứng gì với đối tượng đó, giải thoát 80%, thậm chí là 90% đối với các đối tượng.

Lúc đó chỉ thấy, nghe, cảm nhận với cái biết tỉnh giác, nhưng vẫn còn 10-15% đối tượng có cái tâm biết ý thức khởi lên. Cái tâm biết ý thức lúc này là vừa đủ để mà xử sự với cái đối tượng đó. Nhưng mà quý vị phải hiểu, do cái lộ trình tâm chủ yếu là cái tâm biết trực giác, cho nên nó không kích hoạt tham sân si ở trong cái bộ nhớ lên, vì vậy cái tâm biết ý thức lúc này khởi lên nhưng mà không có tham sân si mà sẽ phát sinh cái lời nói, hành động là chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng tử tế, minh mẫn chứ không phải là không biết gì nữa, không có cái thái độ đối với người đó.

Cái từ “vô cảm” không dùng được trong cách tu này. Bởi vì vô cảm nó thuộc về Bát tà đạo. Có thích, có ghét là tình cảm; và cái tâm si là phớt lờ, ngó lơ đối tượng, đó mới gọi là vô cảm.

Quý vị phải thực hành chánh niệm về thân để kinh nghiệm 70-80% đối tượng là quý vị chỉ thấy, nghe, cảm nhận thôi. Còn 10-15% những đối tượng nổi trội khác (ví dụ như quý vị gặp cha mẹ hay gặp bạn bè hay là những cái sự kiện nổi trội) thì cái tâm biết ý thức vẫn khởi lên, để quý vị làm các công việc, để quý vị có cái cách cư xử với các đối tượng nổi trội đó.

Như vậy khi quý vị quán chánh niệm về thân, an trú chánh niệm tỉnh giác như vậy thì 80% đối tượng là an trú tỉnh giác, còn 10-15% đối tượng vẫn có cái tâm biết ý thức, nhưng sẽ phát sinh lời nói hành động

không có tham sân si để đối xử, cái này thì nhiều người thực hành kinh nghiệm được.

Vì vậy quý vị phải tự mình thực hành rồi kinh nghiệm. Thí dụ như quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm “răng răng” theo nhịp rồi quét nhà, rửa bát. Thì quý vị sẽ thấy, đâu phải 100% lộ trình tâm là tỉnh giác đâu (khoảng 90% thấy, nghe, cảm nhận các đối tượng là tỉnh giác), quý vị vẫn có cái tác ý quét nhà, vẫn có cái tác ý đi bước đi,... thì đó phải là tâm biết ý thức khởi lên, nhưng nó vừa đủ để làm các công việc đó, với các đối tượng nổi trội, còn đa phần đối tượng là nó dừng lại tâm biết tỉnh giác.

Nếu như tiếp tục thực hành quán thọ, quán tâm, quán pháp. Khi gặp các đối tượng nổi trội, nếu như quý vị đang có chánh niệm (chánh niệm về thân, chánh niệm về thọ, chánh niệm về tâm, chánh

niệm về pháp) thì quý vị sẽ kinh nghiệm mình vẫn có cái lời nói, hành động, cư xử với các đối tượng đó rất là tử tế, rất là đúng mực, chứ không phải là không còn cái cái lời nói hành động nữa. Bởi vì Bát chánh đạo là có Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.

**Câu 16. Xin thầy giảng cho con tình huống này ạ: Tối ngày thiền thứ tư, khi kết thúc toạ thiền con không thể thoát ra khỏi thiền để chuyển sang thiền nằm. Dù phần đầu con rất tỉnh, nghe rõ nhưng từ phần răng xuống toàn thân con như tách biệt rõ với phần từ mũi trở lên và không thể động đậy ngón tay ngón chân, mi mắt cũng không thể mở được dù cố mở. Lúc đó con vẫn quán đây là cảm giác theo nhịp thở, con không thoát ra được, khoảng 10 phút sau đó mới động đậy ngón tay và mở mi mắt. Tình huống đó là tại sao ạ?**

Trả lời:

Quý vị có thể gặp một vài lần như vậy, nó cũng sẽ qua thôi và những cái trường hợp đó cũng rất là đặc biệt. Vậy thì quý vị khoan tìm hiểu cái đó là cái gì, cứ ghi nhận trường hợp đó, xem đó là một kinh

nghiệm. Cái thời điểm này quý vị không cần phải tìm hiểu cái đó làm cái gì, tại sao lại như thế. Sau này có thể rằng là học thêm, thực hành thêm thì quý vị tự mình lý giải được cái hiện tượng đó.

**Câu 17. Sư cho con hỏi, khi mắt tiếp xúc sắc trần phát sinh cảm giác hình ảnh, tai tiếp xúc với thanh trần phát sinh cảm giác âm thanh. Nhưng khi tọa thiền thì nhắm mắt mà vẫn xuất hiện những hình ảnh và âm thanh, vậy thì những hình ảnh âm thanh đó là cái gì, do đâu mà có.**

Trả lời:

Khi quý vị tọa thiền nhắm mắt thì tai vẫn tiếp xúc với âm thanh, phát sinh cái cảm giác âm thanh và đồng thời phát sinh nhĩ thức ghi nhận cái cảm giác âm thanh đó. Việc này không liên quan gì đến việc là mở mắt hay là nhắm mắt.

Khi mà quý vị mở mắt, mắt tiếp xúc với sắc trần phát sinh cảm giác hình ảnh, đồng thời phát sinh nhãn thức ghi nhận cái

cảm giác hình ảnh đó. Còn khi mà quý vị nhắm mắt thì mắt không tiếp xúc với sắc trần, không phát sinh cảm giác hình ảnh, cũng không phát sinh nhãn thức; nhưng quý vị vẫn thấy cái hình ảnh xuất hiện trước mặt, thì quý vị đã học rồi, lúc này là ý tiếp xúc với pháp trần mà phát sinh cái cảm giác pháp trần đồng thời phát sinh cái tâm biết tưởng thức ghi nhận cái cảm giác pháp trần đó.

Nhắm mắt lại quý vị vẫn thấy, nhưng mà cái thấy đó không phải là nhãn thức, cái thấy đó là tưởng thức và cái đối tượng được thấy không phải là cảm giác hình ảnh mà đó chính là cảm giác pháp trần. Và cảm giác pháp trần thì nó nhiều vô kể.

Ví dụ như là mở mắt, quý vị vẫn hình dung ra được cái lưng mình hay là đằng sau cổ mình hay là đằng sau đầu mình phải không nào? Thì đó là khi mà quý vị hướng

đến, lúc đó ý tiếp xúc với pháp - tức là cái lượng thông tin ở trong bộ nhớ, trong cái tế bào thần kinh não bộ nó tương tác với cái tế bào thần kinh não bộ. Tế bào thần kinh não bộ là ý căn, cái thông tin ở trong bộ nhớ gọi là pháp trần, hai cái đó tương tác với nhau mới phát sinh cảm giác pháp trần đồng thời phát sinh tưởng thức.

Quý vị có thấy rằng bây giờ quý vị vẫn thấy được cái lưng của mình không? Thì hình ảnh cái lưng đó là cảm giác pháp trần, chứ không phải cảm giác hình ảnh khi quý vị thấy trước mặt. Ví dụ hiện tại, mắt quý vị có thấy cái mặt của mình không? Không thấy được phải không nào, nhưng khi mở mắt, quý vị vẫn thấy được mặt mình với đầy đủ mắt, mũi, miệng.

Như vậy rõ ràng cái đó không phải là cảm giác hình ảnh, do mắt tiếp xúc với sắc trần (mắt đâu tiếp xúc được với mũi, với miệng

lúc này). Lúc đó quý vị vẫn hình dung ra được mặt mình, mũi mình,... thì đó là ý tiếp xúc với pháp phát sinh cảm giác pháp trần và đồng thời phát sinh tưởng thức ghi nhận cảm giác pháp trần hay là thấy cảm giác pháp trần.

Điều này quý vị đã được học từ đầu là 6 căn tiếp xúc với 6 trần phát sinh đồng thời 6 thọ và 6 cái tâm biết trực tiếp giác quan.

**Câu 18. Con là người làm kinh doanh, chắc chắn sẽ có những áp lực về hiệu quả công việc. Nếu theo bát chánh đạo thì không còn tham sân si, nhưng làm kinh doanh mà không còn tham sân si thì hiệu quả sẽ không tốt. Vậy con phải áp dụng Bát Chánh Đạo vào công việc theo cách nào, mong thiền sư giải đáp cho con.**

Trả lời:

Đương nhiên là cái này thì bây giờ giải thích quý vị cũng không thể nào hiểu

được. Mà quý vị phải tự mình thực hành, tự mình kinh nghiệm, rồi tự mình lý giải.

Như là hôm trước tôi nói về chú tâm liên tục mà tập trung vào đối tượng thì mọi người hiểu được, chỉ cần nói là mọi người hiểu. Rồi có thể là trong kinh nghiệm cuộc sống, mọi người hiểu được cái chú tâm liên tục mà tập trung đưa đến làm tốt công việc nhưng đồng thời đưa đến căng thẳng, mệt mỏi. Cái đó mọi người đã kinh nghiệm, nói ra là hiểu được liền vì có sự so sánh với cuộc sống mà mình đã trải qua.

Nhưng mà khi nói về **chú tâm liên tục không tập trung** với một người chưa từng tu tập phương pháp này thì họ không thể nào hiểu được. Chỉ khi nào được hướng dẫn, rồi thực hành vừa chú tâm vào răng lưỡi, vừa chú tâm vào kim giây đồng hồ đang chạy và kinh nghiệm được cái sự chú tâm đó, lúc đó mới biết rằng là vừa chú

tâm kim giây đồng hồ đang chạy, vừa chú tâm vào cảm giác răng lưỡi, không tập trung vào đối tượng nào cả mà chú tâm từ đối tượng này sang đối tượng khác đan xen với nhau.

Tập trung là chỉ một đối tượng thôi, còn đang chú tâm hai đối tượng đan xen với nhau (ta gọi là đồng thời nhưng thực chất là đan xen với nhau) thì rõ ràng đó là không tập trung vào đối tượng nào cả. Và khi đó kinh nghiệm rất thoải mái, không còn căng thẳng mệt mỏi. Thế thì chỉ những người nào thực hành, trải nghiệm thì mới hiểu được.

Cũng y như vậy, quý vị đang kinh doanh, làm việc với cái lộ trình tâm Bát tà đạo, quý vị chỉ mới kinh nghiệm được cái đó thôi. Còn bây giờ học Bát chánh đạo, rồi áp dụng vào kinh doanh như thế nào cho hiệu quả,…vv thì quý vị phải thực hành rồi

quý vị ứng dụng vào trong công việc của mình thì quý vị mới tự mình lý giải được, còn giờ tôi có nói gì quý vị cũng chưa thể hiểu được.

Nếu như đã thực hành vài ba khoá, rồi áp dụng vào cuộc sống, vào trong công việc hàng ngày của mình thì quý vị sẽ thấy, nhiều người đã chia sẻ làm việc hiệu quả rất cao, thậm chí nhiều người kinh nghiệm rằng bây giờ họ có thể làm nhiều việc cùng một lúc với kết quả rất tốt. Cùng một việc trước đây họ làm ba ngày, bây giờ rút xuống một ngày rưỡi hay hai ngày.

Cho nên nếu như quý vị làm việc với cái tâm trạng lúc nào cũng tích cực vui thoải mái thì chắc chắn năng suất công việc sẽ tốt hơn. Và nếu như quý vị nhìn nhận mọi vấn đề trong công việc kinh doanh mà không bị thích, bị ghét chi phối thì quý vị

sẽ nhìn nhận sự việc nó chính xác hơn, đưa ra những quyết định chính xác hơn.

Không những vậy, khi quý vị cư xử với nhân viên, với đối tác của mình mà có tham, có sân thì nó cũng đưa đến rất nhiều căng thẳng, mệt mỏi, đổ vỡ quan hệ, và quan hệ đổ vỡ thì đưa đến là công việc đổ vỡ. Nhưng bây giờ quý vị cư xử với mọi người với cái thái độ đúng đắn, tích cực, với cái tâm trạng vui thoải mái và nhìn nhận vấn đề không bị thích ghét nó dẫn dắt, nó chi phối thì quý vị sẽ làm được công việc đó nhanh hơn, năng suất hơn, và đặc biệt là rất khỏe khoắn, không còn bị áp lực, không có ràng buộc, không có nguy hiểm.

Điều này thì quý vị học và quý vị thực hành. Ngay khi thực hành chánh niệm về thân, nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhắc thầm răng răng trong các công việc hàng

ngày của mình thì tiến bộ đã rất là lớn, rất là vượt bậc rồi.

### Câu 19. Sư cho con hỏi, trong bộ phim Cuộc đời Đức phật có tình huống ngài biết trong bát nấm cúng dường có độc, nhưng tại sao ngài vẫn ăn; tại sao ngài A-nan hiểu biết lại đến nhà Ma-đăng-già khi được mời ạ.

Trả lời:

Trong đạo Phật, có những bản kinh nhắc là **khoan vội tin, khoan vội bác bỏ** cái gì cả, phải xem xét cho kỹ, xem cái đó có phải là sự thật không, xem cái đó có đúng với tính chất của giáo pháp không, thì lúc đó mới tin.

Những cái gì mà quý vị tiếp cận phải dựa trên năm cái tiêu chuẩn của giáo pháp: một là thiết thực hiện tại, hai là đến để mà thấy, ba là không bị chi phối bởi thời gian, bốn là có tính chất hướng thượng, năm là cho người trí tự mình giác ngộ.

Hai cái chi tiết này: Đức Phật biết trong bát cúng dường có độc nhưng ngài vẫn ăn, hay là A-nan đến nhà Ma-đăng-già, là hai chi tiết đến để mà tin thôi, quý vị làm sao mà biết được có cái sự thật đó hay không. Cho nên là quý vị mới thấy rằng, cái này là đến để mà tin chứ không phải đến để mà thấy. Vì vậy quý vị cũng không cần phải quan tâm đến nó.

Đạo Phật là dành cho người trí, chứ không phải cho tất cả mọi người. Quý vị thấy cái chi tiết, nếu như một người có trí tuệ, một người biết rằng trong cái bát nấm đó có chất độc, ăn vào là nguy hiểm, ăn vào là đau bụng,..vv thì người trí có ai ăn nó không?

Cho nên cái chi tiết này nó không đúng với tính chất của người trí. Cái này là của người sau bịa đặt ra, rồi cho vào để ngụ ý

nhằm ám chỉ một cái gì. Không bao giờ Đức Phật biết rằng ăn chất độc vào thì đau bụng, rất kinh khủng mà lại ăn vào. Cho nên quý vị hiểu đó là một chi tiết phi lý, họ nêu lên theo tính chất tôn giáo để thấy Đức phật vĩ đại,...vv nhưng nó đang mâu thuẫn với tính chất người trí.

Thí dụ như trời đang mưa tầm tã, cạnh bên đường có một cái lều, có mái che thì Đức phật tiếp tục đi giữa mưa cho ướt, cho rét lạnh hay ngài vào trong kia để trú? Chắc chắn người trí sẽ không chịu đựng cái khổ thọ đó.

Cho nên cần phải cảnh giác, cần phải **lấy năm tính chất của giáo pháp ra để mà suy xét**. Nếu nó phù hợp với năm cái tính chất của giáo pháp thì lúc đó quý vị chấp nhận, còn những cái gì khi so sánh với năm tính chất của giáo pháp mà nó không phù hợp thì không chấp nhận.

**Câu 20. Thưa sư cho con hỏi, các hoạt động cuộc sống hàng ngày và thực hành thiền thì vẫn cần 10-15% tâm biết ý thức, mà tâm biết thức xuất hiện là có phiền não. Vậy sử dụng tâm biết ý thức như thế nào sẽ không có phiền não trong 10-15% còn lại đó?**

Trả lời:

Quý vị phải hiểu cái tâm biết trực tiếp giác quan thì chỉ có một loại thôi, thánh hay phàm đều như nhau, người hay động vật đều như nhau. Tâm biết trực tiếp giác quan là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt, thánh phàm đều giống nhau, chỉ có một loại đó thôi. Nhưng mà cái tâm biết ý thức là có hai loại: một loại là tà kiến, một loại là chánh kiến. Cho nên quý vị phải suy xét cho kỹ càng.

Nếu như **quán thân**, quý vị có 85 đến 90% là cái tâm biết tỉnh giác, là không phát sinh tham sân si, nhưng còn 10 - 15% là cái tâm biết ý thức khởi lên. Cái tâm biết ý thức này lúc đó là những cái suy

nghĩ vận dụng các kiến thức đã học để làm các công việc, không có tham sân si.

Còn khi **thực hành quán thọ, quán tâm, quán pháp** thì lúc đó quý vị an trú cái tâm biết ý thức chánh kiến. Quý vị học đã học bài pháp môn căn bản, căn bản tất cả các pháp của giáo pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ và truyền dạy, căn bản đó là **thay đổi thấy và biết**. "Thấy" ở đây là gọi tắt của thấy, nghe, cảm nhận đối tượng, chính là cái tâm biết trực tiếp giác quan và "biết" ở đây là ám chỉ cái tâm biết ý thức.

Trên cái lộ trình tâm Bát tà đạo, cái thấy đó gọi là tưởng tri, cái biết đó là tà tri kiến, gọi là không liễu tri. Trên cái lộ trình tâm Bát chánh đạo, cái thấy đó là tỉnh giác, gọi là thắng tri và cái biết đó là tâm biết ý thức chánh kiến, gọi là liễu tri. Thay đổi tâm tức là thay đổi cái thấy, biết trên bát

tà đạo thành cái thấy, biết trên bát chánh đạo.

Cho nên quý vị phân biệt là có hai cái biết ý thức, ý thức tà kiến thì nó mới phát sinh tham sân si, còn ý thức chánh kiến thì không còn phát sinh tham sân si nữa.

**Câu 21. Sư cho con hỏi khi chỉ tu tập quán thân có thể mang đến bản ngã tâm linh vi tế, cho rằng ta giỏi, ta hơn người. Nhưng nếu chỉ tu tập quán thọ, quán tâm, quán pháp thôi thì có mang tới hậu quả gì không? Con xin cảm chân thành cảm ơn sư.**

Trả lời:

Quý vị hiểu như thế này là hiểu sai rồi. Quý vị nói rằng là khi mà tu tập quán thân có thể mang đến chấp ngã tâm linh vi tế. Khi mà tu tập quán thân thì lúc đó quý vị chứng ngộ là vô ngã, vì ngay khi đó quý vị an trú tâm biết tỉnh giác là chủ yếu. Với tâm biết tỉnh giác thì không có cái tư

tưởng nào khởi lên, vậy thì cái tư tưởng chấp ngã cũng không có mặt, lúc đó quý vị thân chứng vô ngã.

Nhưng mà quý vị nghe nói rằng quán thân là có thể đưa đến cái chấp ngã mãnh liệt hơn. Ý của câu nói này là đối với quán thân, đối với tâm giải thoát thì chỉ nhiếp phục tham sân si trong khoảng thời gian an trú chánh định, an trú tỉnh giác, còn hết tu tập quán thân, hết an trú tỉnh giác thì lúc đó lộ trình tâm Bát tà đạo lại khởi lên.

Và khi mà lộ trình tâm Bát tà đạo đã khởi lên thì Tà tri kiến khởi lên, nó lấy cái thông tin trong bộ nhớ được lưu vào và nghĩ rằng là ta đã là chứng được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, sẽ là đối chiếu ta với người khác, ta hơn người khác. Chấp ngã mãnh liệt hơn là như vậy, tức là khi kết thúc quán thân, không thực hành nữa thì

lúc đó là lộ trình tâm BTĐ khởi lên, chấp ngã khởi lên.

Nếu như là chỉ một mình quán thân thôi, lúc quán thân thì không có chấp ngã, nhưng mà hết toàn thân thì chấp ngã mãnh liệt hơn. Vì vậy nếu chỉ một mình quán thân, an trú tỉnh giác, không bao giờ giác ngộ được. Quán thân chỉ nhiếp phục, đè nén cái vô minh chấp ngã xuống, chứ không xoá bỏ, đoạn tận nó, không thanh lọc nó.

Còn khi quán thọ, quán tâm, quán pháp, lộ trình tâm Bát chánh đạo khởi lên thì cũng tuệ tri vô ngã, không có cái tư tưởng chấp ngã, tà kiến chỉ có chánh kiến thôi. Nhưng đương nhiên hết tu tập, lộ trình tâm Bát tà đạo khởi lên thì cái chấp ngã vẫn cứ khởi lên, thậm chí là còn mãnh liệt hơn.

Nhưng mà đối với quán thọ, quán tâm, quán pháp thì nó không chỉ nhiếp phục vô minh, chấp ngã mà nó thanh lọc. Nghĩa là tu tập quán thọ, quán tâm, quán pháp đến khi trí tuệ viên mãn thì lúc đó cái Minh, cái Chánh kiến nó sẽ xóa bỏ Vô minh, tà kiến ở trong bộ nhớ - nói chính xác là lúc đó Minh sẽ thanh lọc Vô minh, chấp ngã ở trong bộ nhớ.

Cho nên, **tu chỉ** - tức là quán thân, nó chỉ nhiếp phục chứ không đưa đến đoạn tận Vô minh chấp ngã, không đưa đến đoạn tận tham sân si, nó chỉ nhiếp phục xuống thôi. Giống như là dùng đá đè lên ngọn cỏ, nhấc đá lên thì cỏ tiếp tục mọc. Còn **tu quán**, đương nhiên trong thời kỳ tu quán là chưa đoạn tận, nhưng khi tu quán viên mãn thì nó đoạn tận vô minh, đoạn tận tham sân si, đoạn tận chấp ngã. Giống như dùng gươm chặt đứt gốc rễ của cây cỏ ấy, nó không thể tiếp tục mọc lên được nữa.

**Câu 22. Sư cho con hỏi, khi thiền con không thấy có cảm giác hỷ lạc mà lại có cảm giác râm ran khắp người, rồi lại có cảm giác nổi da gà, sởn tóc gáy, lạnh sống lưng. Có phải là con thực hành sai ở đâu không ạ.**

Trả lời:

Thực ra thì quý vị mô tả không cụ thể lắm, nhưng mà nếu như quý vị cảm thấy sởn tóc gáy, lạnh sống lưng thì rõ ràng cũng có những vấn đề nào đó. Vì vậy quý vị cứ thực hành cho đúng, khi tọa thiền là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, rồi nhớ đến thở ra từ từ, nhè nhẹ. Cái việc thực hành chỉ có một việc duy nhất là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến thở ra từ từ nhè nhẹ; hay cách thứ hai là quý vị cũng nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, rồi nhắc thầm răng răng theo nhịp thở, có nghĩa là khi mà thở ra quý vị nhắc thầm răng răng, hay là hết hơi thở ra mới nhắc thầm răng răng cũng được; hoặc cách thứ ba là quý vị kết hợp cả hai cái đó, vừa thở ra từ từ

nhè nhẹ, vừa nhắc thầm răng răng theo cái nhịp thở. Quý vị thực hành cho đúng như vậy.

Còn cái hiện tượng quý vị nêu lên đó, có thể có một vài lần nó xảy ra như vậy rồi nó sẽ qua đi, không có tồn tại lâu.

### Câu 23. Nhờ sư phân biệt giúp con cảm giác pháp trần và vọng tưởng. Khi thiền, lúc quán pháp trần con thấy có thông tin nổi lên, thấy có lời nói, hành động, suy nghĩ nhưng con không biết đó là cảm giác pháp trần hay con đã khởi lên vọng tưởng của lộ trình tâm Bát tà đạo ạ?

Trả lời:

Khi nào mà quý vị **nhất tâm**, quý vị **ở trong chánh định** thì lúc đó là **không có cái tư tưởng nào khởi lên**, không có cái tư tưởng tà kiến khởi lên. Tư tưởng tà kiến khởi lên thì mới gọi là vọng tưởng, còn những hình ảnh, những cái sự kiện nó khởi lên mà không có suy nghĩ về những cái đó

thì không có tư tưởng, không phải là vọng tưởng.

Quý vị lưu ý, nếu như vẫn nhớ được cái cảm giác răng lưỡi liên tục hay là cảm nhận được cái cảm giác thở vô, thở ra liên tục thì lúc đó cho dù cái sự kiện gì xảy ra thì vẫn là cảm giác pháp trần, chứ không phải là vọng tưởng.

Chỉ khi nào mà quý vị thấy rằng những cái hình ảnh, sự kiện đó nó xuất hiện rồi quý vị có suy nghĩ về những cái đó (khi mà có suy nghĩ là quý vị biết liền), quý vị quên mất cái cảm giác răng lưỡi hay là quên mất cái cảm giác thở vô, thở ra thì lúc đó chính là vọng tưởng, suy nghĩ tà kiến đã khởi lên. Nó lôi cuốn quý vị vào các suy nghĩ đó cho nên quý vị không còn nhớ đến chú tâm cảm giác răng lưỡi, không còn chú tâm cảm giác toàn thân được nữa.

**Câu 24. Con xin sư chỉ dẫn, phân tích thêm để hiểu đúng như thật vô ngã trong việc thực hiện trách nhiệm dân sự và trách nhiệm hình sự của công dân. Con xin tri ân sư.**

Trả lời:

Cái này thì quý vị phải thực hành để hiểu đúng sự thật vô ngã là như thế nào, gọi là tuệ tri vô ngã. Thì ở đây, về lý thuyết quý vị học vô ngã, vô chủ vô sở hữu rồi, và khi mà quý vị thực hành quý vị cũng kinh nghiệm được không có cái tư tưởng chấp ngã khởi lên, cho nên lúc đó là vô ngã. Mà vô ngã thì không có tham sân si.

Vô ngã có nghĩa là không có tư tưởng ta là chủ nhân, chủ sở hữu của các lời nói, hành động. Nhưng không phải không có các lời nói, hành động, ý nghĩ. Khi quý vị tuệ tri vô ngã thì quý vị tuệ tri vẫn có các cái suy nghĩ, lời nói, hành động, ăn uống, nuôi mạng nhưng mà chúng do chánh kiến khởi lên, không có tư tưởng chấp ngã. Và lúc đó

mọi lời nói, hành động với các sự vật, hiện tượng không có tham sân si.

Vì vậy, nếu quý vị thực hành Bát chánh đạo, quý vị cư xử với bất kỳ một người nào hay là một công việc nào cũng là đúng mực, tử tế, công bằng, không có tham sân si, cho nên là quý vị sẽ không vi phạm bất kỳ một cái luật dân sự nào. Mọi hành vi xâm phạm đến dân sự thì hoặc do tham, hoặc do sân, hoặc do si thôi.

Nếu như quý vị không có tham thì quý vị chẳng xâm phạm tài sản của ai cả, rồi không có sân thì không có đánh đập ai cả, không có si thì không có suy nghĩ tìm kiếm cái gì của ai cả. Quý vị không có tham sân si thì không những quý vị không không xâm phạm bất kỳ một điều luật dân sự nào mà đối với luật dân sự quý vị cũng chẳng quan tâm, nó chẳng ràng buộc quý vị. Bởi vì quý vị có tham sân si để mà

phạm tội, để mà người ta kiện tụng của quý vị đâu.

Rồi đối với luật hình sự cũng vậy, quý vị không có tham sân si thì không xúc phạm, không soi mói, không phạm bất kỳ một cái tội gì. Như vậy đối với mọi cái điều luật hình sự quý vị chẳng có ràng buộc, chẳng có quan tâm, bởi vì quý vị có bao giờ phạm tội đâu để mà phải quan tâm đến những cái đó.

Cho nên là quý vị hiểu về lý thuyết như vậy và phải thực hành để kinh nghiệm được cái cư xử của quý vị đối với mọi sự vật, hiện tượng, đối với mọi người, mọi lúc, mọi nơi để quý vị thấy rằng là mình tự do hoàn toàn đối với cái bộ luật hình sự, bộ luật dân sự.

Quý vị thấy cái mâu thuẫn của Bát tà đạo là như thế này, rõ ràng người ta phạm tội

vì tham sân si cho nên pháp luật đề ra các luật dân sự, hình sự đó để ngăn ngừa, ngăn chặn, xử lý cái hành vi tham sân si. Vậy thì xã hội một đằng thì khuyến khích tham sân si. Nói rằng phải yêu thương người này, người kia thì đó là khuyến khích tham; hoặc là nói rằng mình phải căm phẫn, phải phê phán, phải là trừng trị những cái này, cái kia là cổ vũ cho sân; rồi là phát minh cái này cái kia là cổ vũ cho si.

Rõ ràng là xã hội loài người đang sống cổ vũ cho tham sân si, nhưng mà lại phải đặt ra luật pháp (luật hình sự, luật dân sự) để hạn chế, để xử lý tham sân si. Đã thế gian thì có hai mặt đối lập mâu thuẫn nhau như vậy.

**Câu 25. Con nghe Đạo Phật ở các nơi khác nói, người đồng tính chuyển giới là do nghiệp từ kiếp trước, dù tu cũng không thể chứng quả và tái sinh cũng là người đồng tính. Xin thiền sư xác nhận giúp ạ.**

Trả lời:

Quý vị cần xác nhận những cái này để làm cái gì, nó không liên quan gì đến cái việc tu hành. Vậy thì mình chỉ thực hành để có cái hiểu biết đúng sự thật, đoạn trừ tham sân si.

Và nếu như mình cổ vũ, giúp đỡ người khác thì khuyến khích người ta học rồi thực hành để hết khổ thôi. Chứ còn bây giờ quý vị đi suy xét những người đồng tính luyến ái thì cái lộ trình tâm đó là Bát tà đạo thôi, nó không mang đến cái lợi ích gì cho quý vị cả.

### Câu 26. Con chưa lập gia đình và đang tương tư một bạn, nên mấy hôm nay thiếu chú tâm mà hay nghĩ về những kỷ niệm, hay tưởng tượng về tương lai, tham đắm trong cảm thọ. Nhờ thiền sư chỉ con cách khắc phục ạ.

Trả lời:

Qua cái tâm sự này quý vị cũng hiểu được rằng Niệm hay là trí nhớ, nó phụ thuộc vào cái thông tin trong bộ nhớ phải không nào. Cho nên là vị này tâm sự vì tương tư cho nên là những cái thông tin đó nổi bật trong cái bộ nhớ, cho nên là **Niệm hay là trí nhớ** chỉ nhớ đến những cái chuyện đó. Vì chỉ nhớ đến những chuyện đó, cho nên không nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, không nhớ đến nhắc thầm răng răng trong mọi lúc, mọi nơi.

Cho nên là quý vị thấy rằng chuyển từ cái lộ trình tâm Bát tà đạo sang Bát chánh đạo thì chỉ thay đổi niệm thôi, từ tà niệm sang chánh niệm thôi. Mà tà niệm hay chánh niệm nó phụ thuộc vào cái lượng thông tin trong bộ nhớ, cái nào nổi trội thì nó tự động khởi lên.

Nếu như là cái thông tin vô minh, chấp ngã, cái thông tin yêu đương (yêu đương

là tham ái) nó nổi trội thì lúc đó tà niệm khởi lên, cho nên chánh niệm cho dù có học nó cũng chìm xuống dưới, có nghe rồi nó cũng chìm xuống dưới, nó không nổi trội cho nên là Chánh niệm không thể khởi lên được.

Cách khắc phục thì quý vị chỉ luyện tập trí nhớ thôi, làm thế nào để **kích hoạt những cái điều mà quý vị học**, quý vị nghe giảng này lên. Đương nhiên là trong những điều mà quý vị học, đầu tiên là **sự giác ngộ của Đức Phật: này các tỳ kheo Như Lai nhờ tuệ tri sự sinh diệt của thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của thọ mà Như Lai được giải thoát hoàn toàn không có chấp thủ.**

Yêu đương là vị ngọt phải không nào, nhưng mà ngài tuệ tri nguy hiểm, nếu như tham ái cái vị ngọt đó thì là nguy hiểm. Cho nên là cái tình yêu trai gái chính là

tham ái, là nguy hiểm, vì nó đưa đến khổ. Đang tương tư như thế này là khổ rồi.

Quý vị thấy rằng giáo pháp này nó đi ngược lại cuộc đời, đi ngược lại tham ái. Mà trong đó yêu thương, bất kỳ một cái tình yêu nào thì đều là tham ái. Không những yêu thương trai gái, mà kể cả là yêu thương cha mẹ, yêu thương con người, tất cả mọi yêu thương đều là nguy hiểm cả, vì nó đưa đến khổ.

Quý vị thấy rằng là yêu thương có vị ngọt, nhưng mà nó đưa đến khổ. Đặc biệt, yêu thương càng sâu sắc, càng mãnh liệt bao nhiêu thì khổ nó càng sâu sắc, càng mãnh liệt bấy nhiêu. Bởi vì cái gánh nặng hai đầu quý vị học rồi.

Quý vị quan sát không những là tình yêu trai gái mà ngay trong tình yêu con cái thôi. Một người cha, người mẹ trong nhà

thiên vị, yêu cái đứa con nào nhất, có thể những đứa khác cũng yêu thương nhưng mà vừa vừa thôi, chỉ có một đứa là yêu sâu đậm nhất thì kết quả là bố mẹ khổ sở, cay đắng nhất với đứa con đó nhất.

### Câu 27. Con xin thiền sư giải thích giúp con hai khái niệm thiền sắc giới và thiền vô sắc giới, tại sao chúng ta không nên thiền vô sắc giới. Ngoài ra con xin được hỏi thêm, Đức Phật đã qua con đường "Tứ thiền bát định" và thấy được cái bế tắc của nó, không mang đến sự giải thoát giác ngộ, liệu rằng chúng ta có đi vào vết xe đổ của ngài không.

Trả lời:

Quý vị thấy rằng kể cả trong kinh điển vẫn có khái niệm "Tứ thiền bát định".

"Tứ thiền sắc giới" là bao gồm sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Còn "tứ thiền vô sắc" là bao gồm: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Và trong kinh điển còn có một cách tu mô tả Đức phật giác ngộ bằng con đường tứ thiền sắc giới thôi. Lúc đầu ngài nhớ được kinh nghiệm thời nhỏ tham dự lễ hạ điền, ngài vào được sơ thiền. Nhưng mà mấy chục năm liền, do khi ngài vào được sơ thiền, kinh nghiệm được cái hỷ lạc của sơ thiền thì cái tư tưởng Ấn độ thời bấy giờ xem rằng cái hỷ lạc đó là độc hại, chỉ có tu khổ hạnh mới giải thoát, cho nên sau đó ngài quên đi. Các thầy giáo dạy cho ngài là không được lớ xớ đến cái hỷ lạc mà phải khổ hạnh mới được.

Cho nên là ngài mới xuất gia, thì ngài đi học với các vị thầy. Có hai vị thầy mà ngài học được cái tứ thiền vô sắc, mô tả là vô sở hữu xứ và phi tưởng phi phi tưởng xứ. Đương nhiên là đã đắc được vô sở hữu xứ và phi tưởng phi phi tưởng xứ thì phải đắc không vô biên xứ và thức vô biên xứ - là hai cái tầng thiền vô sắc thấp hơn, theo cái lý luận của họ là như vậy. Nhưng ngài

không đạt được giải thoát, cho nên ngài từ bỏ và ngài tiếp tục tu khổ hạnh.

Sau khi khổ hạnh 6 năm không đạt được kết quả, chỉ đau khổ thôi. Cho nên ngài rút ra kết luận là tứ thiền vô sắc đó không đưa đến giải thoát, ngài từ bỏ. Đó là cái kinh nghiệm ngài đã học được. Rồi là ngài tu khổ hạnh, ngài cũng thấy là đau khổ, không giải thoát. Lúc đó là ngài mới từ bỏ khổ hạnh, ăn uống cho lại sức, rồi xin được một bó cỏ và ngồi dưới cội bồ đề.

Lúc đầu ngài suy nghĩ, chưa biết làm cách nào cả, ngồi đó thôi, nhưng mà ngài nhớ lại được cái kinh nghiệm mà thời trẻ vào được sơ thiền như vậy. Và ngài nhận ra là cái hỷ lạc này không có gì đáng sợ hãi cả. Vì ngài đã kinh nghiệm khổ hạnh không đưa đến giải thoát, và cái tư tưởng Ấn Độ lúc bấy giờ là không được tìm đến hỷ lạc (hỷ lạc là nguy hiểm) mà chỉ khổ hạnh mới

là giải pháp. Nhưng bây giờ ngài thấy rằng cái quan điểm đó sai rồi, cho nên ngài nhớ lại như vậy, ngài thử vào sơ thiền.

Ngài vào được sơ thiền, rồi nhị thiền, tam thiền, tứ thiền - với tâm định tĩnh, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy ngài bắt đầu hướng đến chánh tư duy về khổ, nguyên nhân khổ, rồi ngài chánh tư duy về khổ diệt và con đường chấm dứt khổ.

Ngài tư duy đi, tư duy lại, sau khi mà thấy như vậy, biết như vậy các lậu hoặc được đoạn tận, ngài chứng Chánh đẳng giác. Kinh điển mô tả Đức Phật giác ngộ là từ sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền - đó là cái phần Định, sau đó mới sang phần Tuệ quán.

Còn là trong kinh điển, lại có mô tả Ngài Xá Lợi Phất lại chứng đạo bằng cách bắt đầu vào sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ

thiền là “tứ thiên sắc giới” rồi là vào không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ. Sau khi đạt Bát định như vậy, vượt qua phi tưởng phi phi tưởng xứ là lúc đó đạt đến diệt thọ tưởng định, lúc đó là đắc quả.

Thế thì quý vị thấy rằng “Tứ thiền bát định” nó xuất phát từ cái giải thích như vậy, nhưng mà rõ ràng đó là những người sau, không hiểu biết gì về giác ngộ đã đưa vào trong kinh điển để cho nó là vĩ đại. Còn nếu như đã đạt được vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ thì Đức Phật đã tiến lên là đắc quả ngay lúc đó.

Cho nên là nói đạo đế, là bát chánh đạo, mà trong bát chánh đạo có cái chi phần là Chánh Định, và kinh điển đã nhắc đi nhắc lại là Chánh Định bao gồm sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Chứ Chánh Định không có cái thiền là không vô biên xứ,

thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Quý vị phải đi sâu vào để hiểu rằng, 4 tầng thiền mà Đức Phật đã chứng ngộ gồm hai loại chú tâm: chú tâm không tầm không tứ và chú tâm có tầm có tứ. Đây gọi là chú tâm không tập trung. Thế thì điều đặc biệt mà ngài phát minh ra là **chú tâm không tầm không tứ** để tạo thành cái chú tâm liên tục mà không tập trung. Tuy rằng sơ thiền thì vẫn có chú tâm có tầm có tứ và chú tâm không tầm không tứ, hai cái chú tâm đó mới tạo thành chú tâm liên tục mà không tập trung.

Nếu như chỉ có một loại chú tâm có tầm có tứ thì chú tâm đó là tập trung vào một đối tượng, là Tà Định. Quý vị thấy rằng đến nhị thiền, tam thiền, tứ thiền thì chỉ có một loại chú tâm duy nhất là chú tâm

không tầm không tứ - đây là cái điểm đặc biệt của của Chánh Định.

Nếu như là không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ thì chỉ có một loại chú tâm duy nhất là có tầm có tứ. Cho nên đó là các loại tà định, vì vậy khi mà Đức Phật đạt được cái tà định đó thì ngài thấy không có giải thoát, ngài từ bỏ nó. Vậy thì ngài đã từ bỏ nó nhưng bây giờ người sau, vì bản thân họ không hiểu Chánh Định là như thế nào, sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền là như thế nào cho nên họ mới lấy các kiến thức của Bà La Môn giáo và đưa vào Phật giáo.

Quý vị thấy rằng Phật giáo bây giờ sử dụng thanh tịnh đạo, 40 đề mục thiền trong đó để mà tu tập. Tuy nhiên Thanh tịnh đạo nói đến cái chú tâm có tầm có tứ thì rất là rõ ràng nhưng mà không hề biết

về chú tâm không tầm không tứ. Để nói rằng là những cái kiến thức đó là của bà-la-môn giáo đưa vào và lý giải theo cái ngôn từ Phật giáo thôi, chứ nó hoàn toàn là những cái kiến thức tà kiến được đưa vào.

Cho nên là quý vị phải hiểu rằng không có cái khái niệm là tứ thiền sắc giới thuộc về Bát chánh đạo. Cho nên kể cả kinh điển cũng khoan vội tin, phải là thâm nhập, phải thấy cái sự thực mới hiểu được.

“Thiền” - để chỉ sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, là cái chi phần Chánh Định trong Phật giáo, là cái phần Quán thân. Mục đích của thiền mà Đức Phật đã chứng ngộ (với cái chú tâm liên tục không tập trung) là để kinh nghiệm cái tâm biết trực giác thuần tuý mà thuật ngữ Phật học gọi là tỉnh giác, để tuệ tri tỉnh giác vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt, để tuệ tri rằng cái

tỉnh giác đó không phát sinh tham sân si, không phát sinh khổ.